



Fitness XXL

Mollig und mobil mit Airex-Matten

Vorbemerkungen/Ziele

Viele übergewichtige Teilnehmer/innen nehmen an unterschiedlichen Bewegungsangeboten teil, wie z.B. spezielle XXL-Gruppen, Präventionsgruppen, Rehasportangeboten (Diabetes, Herzsport und Orthopädie) und auch Breitensportgruppen.

Körperliche Einschränkungen, Hemmungen, mangelnde Bewegungserfahrung sowie Schamgefühle können bei den übergewichtigen Teilnehmenden in den Sportstunden auftreten. Die Übungsleitung kann den/die übergewichtige/n Teilnehmer/in unterstützen, indem sie die Aufgaben modifiziert, alternative Ausgangspositionen anbietet oder Unterlagerungshilfen (Knierolle, Kopfkeil o.ä.) für die Rückenlage bereithält.

In diesem Stundenbeispiel werden Übungen mit Airex-Matten vorgestellt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich ...**
- ⊙ Die Airex-Matten liegen im Raum auf dem Boden verteilt.

Die TN bewegen sich um alle Matten kreuz und quer herum. Bei Musikstopp geht jede/r TN auf eine beliebige Matte.

Mehrere Wiederholungen, verschiedene Fortbewegungsarten (kleine und große Schritte, Armeinsatz, Knie anheben usw.)

Auf den Matten werden zusätzliche Aufgaben ausgeführt:

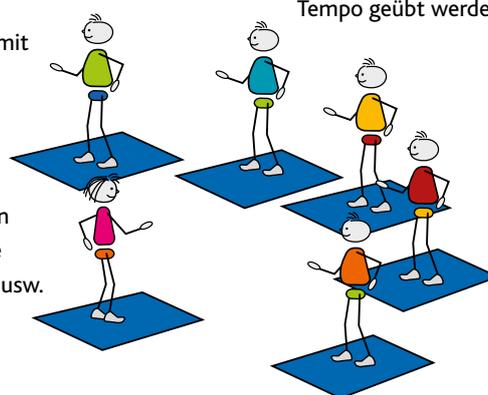
- Nur mit dem rechten Fuß auf die Matte
- Zwei TN Rücken an Rücken
- Drei TN auf einer Matte
- Fünf Füße auf einer Matte
- Sechs Füße und zwei Hände auf einer Matte
- usw.

● Jetzt geht's los ...

- ⊙ Die Matten liegen im Halbkreis, so dass die Übungsleitung (ÜL) alle TN im Blick hat und dass alle TN die ÜL sehen können.

Auf den Matten ...

- Vorwärts- und rückwärts gehen
- Vorwärts- und rückwärts gehen, dabei die Arme mit anheben und senken
- Seitwärts über die lange Seite
- Seitlich von der Matte herunter und wieder rauf steigen
- Halbe Drehung nach rechts und links durchführen
- Von der Matte vorne absteigen, im Bogen um die Matte herum gehen, wieder vorwärts aufsteigen usw.
- Fersen im Wechsel nach vorne aufsetzen, ggf. mit Armeinsatz



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Airex-Matten, Musikanlage, CDs, Sitzgelegenheit für jede/n TN (Kasten, Hocker oder Stuhl)

Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, Einstimmen, Herzkreislauf-Aktivierung, Reaktionsschulung, Förderung der Kreativität, Kommunikation

- ✓ Im Vorfeld überprüft die ÜL die Beschaffenheit und Rutschfestigkeit der Matten.

- ✓ Musikeinsatz

- ✓ Jede/r TN wählt das eigene Tempo!

- ✓ Auf die Mattenkanten achten!

- ⊙ Erwärmung, bewusste Wahrnehmung für unterschiedliche Untergründe (Boden und Matte)

- ✓ Musikeinsatz

Die Musik so auswählen, dass auch im halben Tempo geübt werden kann.

Fitness
06.2015

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Auf und nieder

- Die TN stehen auf ihren Matten.

Die TN gehen in eine leichte Kniebeuge und wieder hoch.
Mehrere Wiederholungen

● Autoscooter

- Die Matten werden eingerollt.

Die TN nehmen die Mattenrolle in beide Hände und bewegen sich im Raum umeinander herum. Bei Begegnung mit anderen TN stoßen sie mit den Matten aneinander.

● Hockstellung

- Jeder TN legt die gerollte Matte quer auf die Oberschenkel und stützt die Unterarme darauf ab.

Mit dieser „Stütze“ werden erneut Kniebeugen durchgeführt.

● Paketbote

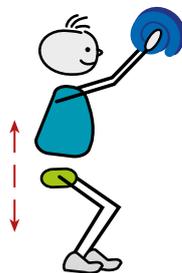
- Die TN klemmen die Mattenrolle unter einen Arm.

Die TN bewegen sich durch den Raum.
Seitenwechsel: Mattenrolle unter den anderen Arm klemmen.

● Tief und hoch

- Die TN fassen ihre Mattenrolle mit beiden Händen und halten sie vor dem Körper.

In die Kniebeuge gehen und dabei die Arme mit der Rolle nach vorne anheben.



● Haltung bewahren

- Die Mattenrolle wird hinter dem Körper mit beiden Händen gefasst, ggf. unter die Arme klemmen.

Die TN tragen ihre Mattenrolle hinter dem Rücken und gehen durch den Raum.

● Rolle rückwärts

- Die TN halten die Mattenrolle weiterhin hinter dem Körper.

Mit der Mattenrolle hinter dem Körper Kniebeugen durchführen.

● Reflexion

- Welche Kniebeuge-Variation geht besser?
- Welche ist schwerer?

Absichten und Hinweise

- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur

- ✔ Auf eine korrekte Ausführung achten!

- Gesäß nach hinten!
- Knie hinter den Fußspitzen lassen!

- ◎ Dynamische Bewegungsphase, Kontakt zu anderen TN der Gruppe aufnehmen

- ✔ Den Stoß vorsichtig dosieren!

- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur, Unterstützung durch die Matte spüren

- ✔ Auf eine korrekte Ausführung achten!

- Gesäß nach hinten!
- Knie hinter den Fußspitzen lassen!

- ◎ Dynamische Bewegungsphase, Körperwahrnehmung

- ◎ Variation von den bisher durchgeführten Kniebeugen, Kräftigung der Beinmuskulatur

- ✔ Auf eine korrekte Ausführung achten!

- Gesäß nach hinten!
- Knie hinter den Fußspitzen lassen!

- ✔ Die Anhebehöhe kann individuell ausprobiert werden.

- ◎ Dynamische Bewegungsphase, die aufrechte Haltung bewusst wahrnehmen

- ◎ Wahrnehmung der unterschiedlichen Durchführung von Kniebeugen, Kräftigung der Beinmuskulatur

- ✔ Auf eine korrekte Ausführung achten!

- Gesäß nach hinten!
- Knie hinter den Fußspitzen lassen!

- ✔ Auf die Balance achten

- ◎ Reflexion, Wahrnehmung von unterschiedlichen körperlichen Anforderungen

Stundenverlauf und Inhalte

● Lastenträger

- Die Mattenrolle senkrecht, dicht am Körper tragen.

Die TN gehen kreuz und quer durch den Raum.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Am laufenden Band

- Die Matten werden hintereinander in einer langen Reihe als Mattenbahn (ggf. je zwei Matten hintereinander) ausgelegt.

Die TN gehen in einer Richtung über die Mattenbahn und an der Seite auf dem Boden wieder zurück.

Verschiedene Fortbewegungsarten (kleine und große Schritte, mit Armeinsatz, Knie anheben, nur mit einem Fuß auf die Matte usw.) über die Matten durchführen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Atemräume spüren

- Die TN sitzen auf einem kleinen Kasten, Hocker oder Stuhl oder wer kann, legt sich auf eine Matte hierbei evtl. Unterlagerungshilfen nutzen.

Die TN legen ihre Hände auf verschiedene Körperbereiche (Brustkorb, Flanke, Bauch) und spüren die Atembewegungen nach. Hierbei soll bewusst zu den Händen hin geatmet werden.

● Ein und aus

- Die TN stellen sich neben ihre Matten auf festen Boden.

Die TN heben ihre Arme an und zählen bis 4 – dabei einatmen.

Die TN lassen die Arme sinken und zählen bis 4 – dabei ausatmen.

Dann die Ausatemphase verlängern:

- 4 ein – 6 aus
- 4 ein – 8 aus



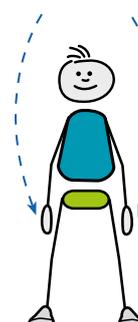
einatmen



ausatmen



einatmen



ausatmen

Absichten und Hinweise

- ◎ Lockerung der Beinmuskulatur, Hinweise zum rückschonenden Heben und Tragen
- ✔ Die ÜL gibt den TN Informationen zum rücker-gerechten Heben und Tragen.

- ◎ Dynamische Bewegungsphase, die aufrechte Haltung bewusst wahrnehmen

- ✔ Die TN bewegen sich in ihrem individuellen Tempo.

- ◎ Atemregulation

- ✔ Zeit zum Nachspüren lassen
- ✔ Ggf. Musikeinsatz

- ◎ Atemschulung, bewusst verlängertes Ausatmen

- ✔ Individuellen Atemrhythmus beachten